



マイロード

第476回
2020年10月18日

主催/新日本スポーツ連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会



【9月の例会スタートの様子】

◇走る際にマスクの着用を！◇ コロナ禍でのマラソン運営は様々な予防対策が求められます。受付での手指のアルコール消毒、検温、ソーシャルディスタンス、マスクの着用が求められます。7月から再開した月例マラソンは試行錯誤を繰り返し、一斉スタートではなく密集を少しでも避ける工夫として、パラパラスタート方式を採用しました。一般の通行人から、走っている人が「マスクをしていない」との苦情が寄せられています。コースは貸し切りではありません。走る際は、左側通行を守って、お互いに譲り合って走りましょう。自転車や通行人と接触した場合は、相手に声をかけ安全確認を行い、必ず監察員が本部役員に連絡をお願いします。また、イヤホンの使用は危険を伴うため使用を禁止しています。

今月から20kmも再開

今月から20kmが再開されます。20kmに参加される方は、バーコードの名札に緑のカードを必ず差し込んでください。10kmとの区別に必要です。途中棄権はゴールせず、ゴール手前で公園の中をお願いします。

○郵便振替による棄権届受付を開始します！

2021年1月から、郵便振替による棄権届を受付けます。よこはま月例マラソンでは、棄権届を現地のみで実施してきましたが、コロナ禍での手続きの簡素化や参加者の利便性を考慮し、来年1月より郵便振替でも受け付けます。振込締め切り日は月例開催日の前々日(金曜日)18時とします。振込先/よこはま月例マラソン運営委員会 口座記号・番号 0240-6-107766(右詰) 次の4項目は必須です。
①何月分の棄権届 ②NO. カード ③お名前 ④電話番号

※ゆうちょダイレクトから振込む場合は、送金先の「記号」と「番号」の間にある1桁の数字は入力不要。メッセージ欄に全角文字で次の例のように入力ください。例「キケントドケ 2021.01 NO.54321 ヨコハマタロウ 090-0000-0000」

＜感染防止及び安全対策について＞

1. 新型コロナウイルス感染症拡大を避けるために
①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い(アルコール等の消毒)、④受付時の検温を行い、3密(密集、密接、密閉)を避けることを基本に運営を行う。
2. 安全対策について
①当面、初参加の受付は行わない。②一斉スタートではなく、一人ずつのパラパラスタートとする。③一人ひとりが安全の意識をもって、左側通行を徹底する。④体調不良の場合は参加しないこと。⑤当日の朝、自宅で検温すること。⑥必ずマスクを着用すること。⑦大きな声で会話、応援はしないこと。
⑧月例終了後2週間以内に新型コロナを発症した場合は、速やかに運営委員会に報告すること。(運営委員会より)



【スタート時間について】コロナ禍の対応として、ソーシャルディスタンスの確保や密集、密接を避けることから、スタート時間、開催種目について都度、検討することとします。今月については下記の通りとします。

毎月第3日曜日・午前8時30分スタート	
種目	1km 3km 5km 10km 20km (20kmは6~9月お休み)
受付時間	現地にて午前7時50分から10時まで受付。＜棄権の受付も10時までです＞
スタート	1km-小学生以下/8:30 一般8:50 5km/9:15 20km/10:00 10km/10:05 3km/10:10 (スタート時間、種目は状況により変更することがあります)
参加費	初参加は1500円 (2回目から大人1,000円・高校生以下は500円)
記録表彰	希望者に記録証(速報を掲示)、翌月掲示版にて発表。 ホームページにて全記録を発表します。
連続賞	10、20、30、50、75、100回(通算は20回、80回)

＜ボランティア募集＞①ランナーの立場に立ってサポートできる。②毎月第3日曜日に参加できる。この二点が条件です。参加された場合、交通費として、3,000円をお支払します。受付まで。

次回は第477回 2020年11月15日



新日本スポーツ連盟 横浜市連盟

〒221-0045横浜市神奈川区神奈川2-14-16 トーリクビル3F
TEL045-534-5553 FAX045-534-5554

*** 今月の表彰 ***

*連続100回参加賞 月例年間パス
No. 9916 松丸 秀雄(42)
No. 9947 麻原 忠夫(51)
No. 9973 田部 尚志(50)

*連続75回参加賞 別製ランニング
No. 13495 西口 憲治(51)

*連続50回参加賞 選択制
No. 15906 本田 陽己(7)
No. 17248 川村 健悟(11)
No. 17277 鹿島 謙一(45)

*連続30回参加賞 選択制
No. 15082 津田 和彦(46)
No. 19725 松本 博(50)
No. 19842 小原 学(46)

*連続20回参加賞 選択制
No. 20163 藤田 朔(9)
No. 20229 安藤 喜八(72)
No. 20930 中村 学(48)

*連続10回参加賞 ランニング
No. 21927 新井 辰介(44)
No. 22187 金子 友彦(57)
No. 22189 佐藤 功章(43)

No. 22199 桑畑 徹(51)
No. 22208 金城 夏苗(9)

*通算20回参加賞 ランニング
No. 3690 熊切 宜孝(50)
No. 14358 田中 慎子(54)
No. 14813 渡辺さおり(43)
No. 17831 和田由起子(51)
No. 18152 小堀 正彦(54)

*通算80回参加賞 選択制
No. 447 関戸 昭夫(81)

(敬称略)

連続と通算は重複しません。

フォト・インタビュー

No. 17102 山城尚大さん(9) No. 17103 山城真吾さん(51)



50回連続の秘訣は「いつもトレーニングを続けることですね」と真吾さん、尚大さんは「練習を積み重ねて速くなりたい」とのこと。タイムも速くなっているそうです。1kmを4分切るのが目標という尚大さんに、「がんばれよ」と真吾お父さんから温かい応援がありました。

真吾さんの目標は、1km3分30秒を切る、つまり息子に勝つタイムだそうです。父子で切磋琢磨してお互い良い記録を出してほしいなと思います。

No. 21675 富山結鈴さん(8) No. 21674 富山叶菜さん(6)

結鈴さんは家でというより学校で練習しているとのこと。結鈴さんは妹の叶菜さんの方が速いので、ついていくように頑張ったから今日はいい記録が出せたそうです。叶菜さんがどうして速いかと聞いてみると、お姉さんの結菜さん曰く「幼稚園でいつも走っているから」だそうです。シャイな叶菜さんに代わって結鈴さんが明るく答えてくれました。姉妹二人がともにいつまでも楽しく走れますように！



No. 22274 市川絹子さん(52) 磯部けんたろうさん(伴走者)



月例で走り始めて1年ぐらい。視覚障害のランニング仲間がたくさんいて、2つのクラブで練習しているそうで、伴走者もいつも同じ人というわけではないそうです。

今日は5kmの後の10kmも走りまわるとのこと。フルマラソンも走り、湘南国際マラソンにも申し込みをしたそうです。膝を故障してしまったそうですが、フルの目標タイムは「4時間から4時間半かな」、と爽やかに話してくれました。伴走者とともに目標記録で完走されるよう祈っています。

No. 12178 関 竜樹さん(42) No. 10495 金高 誠さん(51)



月例歴は長い関さん、始めは会社の駅伝大会でつながった同僚に誘われて参加するようになったそうです。誘ったのは金高さん。その金高さんはなんと5年前から単身赴任中の広島から月例に来ていて、関さんも東京からの参加だそうです。現在のパラパラスト(A)と従来の一斉スタート(B)を比べての感想をお聞きしました。(A)の方がスムーズだけど、(B)のような同じようなタイムの人たちと競り合うような、切磋琢磨するような場面がなく、毎回走っている顔ぶれが違うので自分の順番が分からない。だから「一長一短」で、(A)と(B)の交互開催がいいかな、と。(コロナで)大会が軒並み中止になる中、開催できる方法があったということがなにより良かったということでした。本当にその通りだと思います。

◇ミニ・バードウォッチングは12月から再開◇
鶴見川・秋冬の鳥/カモの仲間は秋に北から渡って来て冬を過ごし、春になるとまた北の方へ帰ります。そのタイミングは種類によって異なりますが、来るのが早くて帰るのが遅い、つまり日本に長く滞在するのはコガモです。日本の環境や雰囲気を入り込んでいるのか、インタビューしてみたいですね。



【編集後記】インタビューをお願いした時、「うれしいです」と笑顔で応じてくれた関さん&金高さんのお話をお聞きした後、そのお二人に話しかけたのは新聞記者さんでした。インタビューを聞いていて興味を持たれたようです。その方も横浜月例のランナーで、パラパラストになったことを最近知ったとのこと。どのような新聞記事として掲載されるのか興味をもって探していたら、ついに発見。10月3日付『しんぶん赤旗』でした。(よしえ)